

SORTIES DES SAMEDIS ET FERIES

QUATRIEME TRIMESTRE 2023

OCTOBRE

- 7 **BOUGAINVILLE** **8h00**
a) La Trevresse : 130 km
b) Calas – Eguilles – Les 4 Termes – Coudoux – Roquefavour – Calas : 85 km
- 14 **LA ROSE** **8h00 : 75 km**
Le Régage - Peypin - Valdonne - Puits Léonie - Gréasque – Fuveau - Les Michels – Peynier
- 21 **Stade RENE MAGNAC** **8h15 : 85 Km**
Cassis – Dir. Bellefille, 1ère à droite, 3 fois à gauche, les Janots – Bellefille - La Ciotat - Ceyreste –
Gd Caunet – Fontblanche - Les Bastides - Aubagne
- 28 **SAINT MENET** **8h.15 : 75 Km**
Aubagne – Auriol – La Coutronne - Espigoulier - Gémenos

NOVEMBRE

- 1 **BOUGAINVILLE** **8h.15 : 80 km**
Férié
Carry - Sausset - La Couronne et retour
- 4 **LA ROSE** **8h.15 : 80 Km**
Les Termes – le Jaillet – le Pigeonnier – Les Boyers – Auriol – La Reraile – Roquevaire – Aubagne
- 11 **Stade RENE MAGNAC** **8h.15 : 80 Km**
Férié
Cassis - Roquefort - Col de L'Ange - Gémenos - Lascours - Aubagne
- 18 **SAINT MENET** **8h30 : 80 Km**
Aubagne - Gémenos - Col de L'Ange - Grand Caunet - Le Camp - Gémenos - St Pierre - Aubagne
- 25 **BOUGAINVILLE** **8h.30 : 75 Km**
Septèmes - Simiane - Mimet - Peypin – La Destrousse - Roquevaire - Aubagne

DECEMBRE

- 2 **LA ROSE** **8h.30 : 70 Km**
Les Termes - Belcodène - Fuveau - Gréasque - la Diote
- 9 **Stade RENE MAGNAC** **8h.30 : 75 Km**
Cassis - Pas de Belle Fille - Pas d'Oullier – Roquefort – Aubagne
- 16 **SAINT MENET** **8h.30 : 75 Km**
Aubagne – La Bédoule – Roquefort – Col de l'Ange – Gémenos – St Jean de G – Roquevaire - Aubagne
- 23 **BOUGAINVILLE** **8h.30 : 75 Km**
Carry – Sausset et retour
- 25 **SAINT MENET** **9h00 : 65 Km**
Férié
Gémenos - Col de l'Ange - Roquefort - Aubagne
- 30 **Stade RENE MAGNAC** **8h30 : 70 km**
Cassis – La Bédoule - Aubagne

Pour tous ceux qui peuvent se libérer en semaine - Rendez-vous :

- Les Jeudi pairs 10 heures à SAINT MENET
- Les Jeudi impairs 10 heures à LA ROSE

retour dans l'après midi. - Il est bien entendu que ces sorties ne comptent pas pour les challenges.

SORTIES DES DIMANCHES

QUATRIEME TRIMESTRE 2023

OCTOBRE

1	SAINT MENET	8h.30
8	LA ROSE	8h.30
15	SAINT MENET	8h.30
22	LA ROSE	8h.30
29	SAINT MENET	8h.30

NOVEMBRE

5	LA ROSE	8h.30
12	SAINT MENET	8h.30
19	LA ROSE	8h.30
26	SAINT MENET	8h.30

DECEMBRE

3	LA ROSE	8h.30
10	SAINT MENET	8h.30
17	LA ROSE	8h.30
24	SAINT MENET	8h.30
31	LA ROSE	8h.30